

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera

Filozofski fakultet u Osijeku

Studij psihologije

**NAČINI SUOČAVANJA S ISPITNOM SITUACIJOM,  
AKADEMSKO POSTIGNUĆE I UČESTALOST NEGATIVNIH  
AUTOMATSKIH MISLI KOD STUDENATA**

Diplomski rad

Vanesa Vranješ

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2012.

Načini suočavanja s ispitnom situacijom, akademsko postignuće i učestalost negativnih automatskih misli kod studenata

Students' ways of coping with test situation, academic achievement and frequency of negative automatic thoughts

## **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos učestalosti pojavljivanja negativnih automatskih misli pri učenju i polaganju ispita, načina suočavanja s ispitnom situacijom s akademskim postignućem studenata. Ispitano je 118 studenata Filozofskog fakulteta u Osijeku. Primijenjena je Skala suočavanja s ispitnom situacijom i Upitnik automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita, te su studenti također izjavljivali o prosječnoj ocjeni na studiju. Rezultati pokazuju da ženski sudionici imaju značajno više negativnih automatskih misli koje odražavaju strah od neuspjeha. Što se tiče suočavanja s ispitnom situacijom, ženski sudionici više nego muški koriste suočavanje usmjereno na problem te suočavanje usmjereno na emocije. Akademsko postignuće pozitivno je povezano sa suočavanjem usmjerenim na problem, dok je negativno povezano sa negativnim automatskim mislim koje odražavaju strah od razočarenja roditelja i suočavanjem maštanjem.

*Ključne riječi:* negativne automatske misli, suočavanje s ispitnom situacijom, akademsko postignuće

## **Summary**

The aim of this study was to examine relationship between frequency of negative automatic thoughts in learning and taking exams, coping with test situation with the academic achievement of students. It was examined 118 students of the Philosophy faculty in Osijek. It was applied Scale of coping with test situation and Questionnaire of automatic thoughts during learning and taking exams, and students have also claimed their average grade in collage. The results have shown that female participants have significantly more negative thoughts that reflect fear of failure. As for coping with test situation, more female than male participants used problem oriented coping and emotion oriented coping. Academic achievement is positively associated with problem oriented coping, while negatively associated with negative automatic thoughts that reflect fear of parents and coping distraction.

*Key words:* negative automatic thoughts, coping with test situation, academic achievement

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
Stres .....	1
Lazarusova teorija stresa. ....	1
Suočavanje s ispitnom situacijom. ....	6
Beckova kognitivna teorija .....	6
Automatske misli. ....	8
Akademsko postignuće .....	9
CILJ .....	10
Problemi .....	10
Hipoteze .....	11
METODA.....	11
Sudionici .....	11
Mjerni instrumenti.....	11
Postupak .....	12
REZULTATI.....	14
RASPRAVA .....	18
Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja.....	21
ZAKLJUČAK .....	22
LITERATURA.....	24

## UVOD

### Stres

Stres je sveprisutan u životima ljudi. Suvremeni način života sa sobom nosi razne stresne situacije koje zahtijevaju što bolju prilagodbu. Pojam stresa poznat je već stoljećima, a upotrebljavao se u fizici kao sila ili pritisak koji djeluje na tijelo (Rathus, 2000). U današnje vrijeme, neovisno o tome je li znanstvenik ili laik, svatko bi mogao reći ponešto o stresu. Stres se odnosi na različite okolinske agense koji djeluju na strukturu ili funkciju organizma, reakcije živog bića na te podražaje ili na posljedice, tj. učinke štetnih podražaja (Petz, 2005). Postoje brojne definicije stresa. Različiti autori različito opisuju stres, ovisno o teorijskom pravcu za koji se zalažu. Stoga se stres najjednostavnije može definirati kao stanje u kojem se osoba na bilo koji način (tjelesno, psihički ili socijalno) osjeća ugroženo ili procjenjuje kako su ugroženi njezini bližnji (Havelka, 2002). Stres izaziva veliku pažnju istraživača na teorijskom i metodološkom planu, naročito zbog vjerovanja da je uzrok mnogih ljudskih teškoća (Brdar i Bakarčić, 2006). Godišnje se publicira tisuće radova na temu stresa (Krause, 1990; prema Lacković-Grgin, 2000), a razni su autori pokušali formulirati vlastite modele. Pažljivom analizom specifičnih modela stresa Cox (1982; prema Lacković-Grgin, 2000) predlaže sljedeću podjelu teorija ili modela stresa: podražajni modeli stresa, reakcijski modeli stresa i kognitivni modeli stresa. Podražajni modeli stresa odnose se na opis stresa u terminima značajki podražaja iz okoline. Reakcijski se modeli stresa uglavnom odnose na opisivanje stresa u terminima čovjekovog odgovora na prijetnje iz okoline. Kognitivni modeli stresa usmjereni su na procese interakcije (transakcije) osobe i njezine okoline u stresnim situacijama. Kognitivna perspektiva predstavlja standard u psihologiji i najviše istraživanu teoriju stresa u zadnjih par desetljeća te predstavlja polaznu točku na kojoj se temelje novija istraživanja (Rajević, 2003).

### **Lazarusova teorija stresa.**

Jedan od najprisutnijih i najutjecajnijih transakcijskih modela stresa predložili su Lazarus i Folkman. Model je izazvao veliki interes i potaknuo brojna istraživanja koja upravo taj model stresa koriste kao referentni okvir (Calsbeek, Rijken, Bekkers, Berge Henegouwen i Dekker, 2006). U svom transakcijskom modelu Lazarus definira stres kao negativnu afektivnu reakciju zasnovanu na kognitivnoj procjeni situacije kao opasne ili prijetće (Lazarus i Folkman, 1987; prema Lacković-Grgin, 2000). Psihološki stres nastaje kada osoba procijeni da neće moći udovoljiti okolnim i/ili unutarnjim zahtjevima zato što ti zahtjevi nadilaze njezine mogućnosti (Lacković-Grgin, 2000).

Suočavanje se definira kao konstantno mijenjanje kognitivnih i ponašajnih napora kako bi se savladali unutrašnji i/ili vanjski zahtjevi koji su procijenjeni prevelikim za pojedinca. Suočavanje se promatra u kontekstu te se naglašava utjecaj procjene aktualnih i specifičnih zahtjeva situacije i sposobnosti osobe da svlada zahtjeve koji proizlaze iz iste situacije, kao i promjene koje se događaju u tom vremenu (Lazarus i Folkman, 1984; prema Kalebić Maglica, 2007).

Prema zagovornicima ovog pristupa najvažnije skupine varijabli koje sudjeluju u procesu suočavanja i prilagodbe na stres konceptualiziraju se kao uzročni prethodnici, posredujući procesi te neposredni i odgođeni ishodi (Kalebić Maglica, 2006). Uzročnim prethodnicima nazivaju se osobne varijable i varijable okoline na koje se osoba može osloniti u stresnim situacijama (McKee-Ryan, 2003). Od osobnih značajki ističu se osobine ličnosti, poput ekstraverzije, neuroticizma, otvorenosti, lokus kontrole, osobna čvrstoća, anksioznosti i sl. Od okolinskih varijabli ističu se situacijski zahtjevi, vremenska ograničenja, radna opterećenja, konflikti uloga, socijalna podrška i sl. (Lacković-Grgin, 2000).

Središnju važnost u modelu zauzimaju dvije vrste posredujućih procesa: kognitivne procjene osobnih resursa i zahtjeva situacije te načini suočavanja sa stresnom situacijom. Kognitivna procjena je proces putem kojega osoba procjenjuje koliko je događaj u okolini važan za njezinu dobrobit, i ako jest, na koje načine. Dvije su vrste kognitivnih procjena: primarna i sekundarna.

Primarna procjena odnosi se na percepciju važnosti i zahtjevnosti situacije (Lazarus i Folkman, 1990; prema Kalebić Maglica, 2007). Pri tome procjena može biti: da je transakcija irelevantna, povoljno pozitivna i da je stresna. Povoljno pozitivnom procjenom transakcija se označava pozitivno, ne zahtijevaju se nikakva suočavajuća nastojanja povezana s transakcijom, a procjena je praćena doživljajem radosti, užitka i sl. Stresna procjena može biti opisana kao prijetnja, gubitak i izazov (Sorić, 1998). Prema Lazarusu (1993), potrebno je razlikovati pojam gubitak, koji podrazumijeva štetu koja već traje (npr. gubitak samopoštovanja ili socijalne uloge), od pojma prijetnja, koja podrazumijeva identičnu vrstu štete, ali uključuje anticipaciju onoga što se još nije dogodilo. Ova dva oblika primarne procjene mogu se javiti alternativno i istovremeno (npr. kad osoba procjenjuje i reprocjenjuje štetni gubitak koji se dogodio i prijetnje koje mogu proizaći iz tog gubitka) (Sorić, 1998). Jednako je važno razlikovati prijetnju i izazov. Izazov uključuje procjenu da neki događaj može rezultirati pozitivnim posljedicama (Lazarus,

1993), stoga osoba kod ovog oblika primarne kognitivne procjene ima vedrije raspoloženje i viši moral, što može uvjetovati bolji rezultat u nizu stresnih transakcija (Sorić, 1998).

Sekundarna procjena uključuje evaluaciju raznih mogućnosti suočavanja s percipiranom situacijom. Ti resursi mogu biti eksternalni (socijalni i materijalni) te internalni (osobni) (Sorić, 1994). Važna varijabla u sekundarnoj procjeni jest procjena mogućnosti kontrole nad situacijom, koja se odnosi na vjerovanje u mogućnost kontroliranja specifične stresne situacije. Ona je rezultat procjene zahtjevnosti situacije i izvora suočavanja, kao i sposobnosti da se primijeni potrebna strategija suočavanja (Folkman, 1984; prema Kalebić Maglica, 2007). Autori naglašavaju da se procjena kontrole stresne situacije mijenja u raznim fazama stresne transakcije (Lončarić, 2008).

Lazarus i Folkman (1984; prema Kalebić Maglica, 2007) smatraju kako se suočavanje javlja samo kada zahtjevi situacije prelaze okvire uobičajenih napora koji ne zahtijevaju posebne mehanizme prilagodbe. Najčešće govore o dva osnovna načina suočavanja sa stresom. Prvi način je problemu usmjereno suočavanje koje se odnosi na rješavanje problema ili poduzimanje akcije, dok je drugi način suočavanja sa stresom emocijama usmjereno suočavanje čija je funkcija promjena interpretacije događaja ili smanjivanje stresnog događaja (Lazarus i Folkman 1984; prema Kalebić Maglica, 2007). Dakle, suočavanje usmjereno na problem odgovara nastojanjima da se promijeni ponašanje koje održava problem ili da se promijene okolinski uvjeti, dok suočavanje usmjereno na emocije odgovara nastojanjima da se reducira emocionalni distress i održi zadovoljavajuće internalno stanje za procesiranje informacija i akcija (Sorić, 1994). Drugi istraživači (npr. Amirkhan, 1990; Endler i Parker, 1990; prema Kalebić Maglica, 2006) smatraju kako postoji i treći način suočavanja, a to je izbjegavanje. Izbjegavanje uključuje odvratanje pažnje od izvora stresa ili negiranje na stresor (Kohlmann, Weidner i Messina, 1996; prema Kalebić Maglica, 2006). Prema Sultsu i Fletcheru (1985; prema Kalebić Maglica, 2007a), negativni se efekti izbjegavanja očituju kada se promatraju odgođeni ishodi suočavanja, dok unutar kraćih perioda izbjegavanje često dovodi do bolje tjelesne adaptacije i povoljnijih efekata na zdravlje u odnosu na neizbjegavanje.

Posljednji element u Lazarusovom modelu suočavanja su ishodi. Dije se na neposredne ishode i odgođene ishode. U neposredne se ishode ubrajaju ugodni i neugodni osjećaji, fiziološke promjene izazvane stresnim događajem te procjena kvalitete ishoda (Kalebić Maglica, 2007a). Kao odgođene ishode autori navode tjelesno zdravlje, socijalno funkcioniranje i dobrobit (Lacković-Grgin, 2000). Tjelesno zdravlje odnosi se na dobro tjelesno funkcioniranje i

dugovječnost. Socijalno funkcioniranje odnosi se na ispunjavanje socijalnih uloga, održavanje i zadovoljstvo interpersonalnim odnosima. Pod pojmom dobrobiti misli se na subjektivni doživljaj kvalitete života (Veehoven, 1995; prema (Lacković-Grgin, 2000).

Lazarus i Folkman (1984; prema Kalebić Maglica, 2007b) smatraju kako strategije suočavanja same po sebi nisu ni dobre ni loše. Strategija koja će se pokazati najuspješnijom u jednoj situaciji, ne mora dati isti rezultat u sličnoj situaciji s drugim okolnostima (Berg, 1989; prema Vulić-Prtorić, 1997). Koja će strategija biti efikasnija, ovisi o percepciji stresne situacije i o vrednovanju vlastita suočavanja (Thuen i Bru, 2004; prema Kalebić Maglica, 2007b). Govoreći o efikasnosti strategija suočavanja, Compas i sur. (1988; prema Vulić-Prtorić, 1997) tvrde da su za psihološke poremećaje značajni odnosi između načina suočavanja i kognitivne procjene stresnih situacija. U situacijama kada osoba procjenjuje da ima kontrolu i da je moguće mijenjati situaciju, za očekivati je da će koristiti strategije usmjerene na problem, za razliku od situacija koje percipira kao nepromjenjive, u kojima će koristiti emocijama usmjerene strategije. U nekoliko studija dobiveni su rezultati koji potvrđuju da se u situacijama koje su percipirane kao promjenjive koriste strategije usmjerene na problem, dok se u situacijama koje su percipirane kao nepromjenjive koriste strategije usmjerene na emocije ili izbjegavanje (Boekaerts i Roder, 1999; Compas i sur., 2001; Maes, Leventhal i De Ridder, 1996; prema Calsbeek i sur., 2006). Psihološki simptomi nastaju uslijed neusklađenosti između procijenjene kontrole i upotrebene strategije, a ne uslijed korištenja određenih strategija (Compas, 1987; prema Vulić-Prtorić, 1997). Usklađenost kognitivnih procjena i načina suočavanja povezana je s manje psiholoških simptoma.

Autori mjera suočavanja nisu vodili računa o spolu kao o potencijalno važnoj varijabli. Istraživači koji su se usmjerili na ispitivanje spolnih razlika u suočavanju nisu došli do jednoznačnih rezultata (Lacković-Grgin, 2000). Nalazi koji govore o većoj usmjerenosti žena na korištenje strategija suočavanja usmjerenih na emocije i veće korištenje socijalne podrške (Folkman i sur., 1987; Carver i sur., 1989; prema Lončarić, 2007), puno su dosljedniji od rezultata istraživanja koja su promatrala spolne razlike u korištenju drugih strategija. Neka su daljnja istraživanja pokazala da žene koriste suočavanje usmjereno na emocije isto kao i izbjegavanje, dok muškarci više koriste suočavanje usmjereno na problem (Endler i Parker, 1990; Jung, 1995; prema Lacković-Grgin, 2000). Nadalje, stereotipno očekivanje da će muškarci pokazati veću sklonost korištenja strategija usmjerenih na problem nije potvrđeno u nekoliko istraživanja (Folkman i Lazarus, 1985; Folkman i sur., 1987; Phelps i Jarvis, 1994; prema

Lončarić, 2007), već je utvrđeno da djevojke i mladići podjednako koriste suočavanje usmjereno na problem.

Nalazi istraživanja koja su se bavila osobinama ličnosti u procesu stresa pokazuju kako su neke dimenzije ličnosti važni prediktori strategija suočavanja (Amirkahan, 1994; Ferguson, 2001; Scheider i Carver, 1998; Shav, 1999; prema Kalebić Maglica 2007a). Ekstraverzija je povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem i suočavanjem usmjerenim na emocije (Amirkhan, 1995; Ferguson, 20001; Kardum i Hudek-Knežević, 1996; Kardum i Krapić, 2001; prema Kalebić Maglica 2007a), dok je psihoticizam negativno povezan sa spomenutim strategijama (Kardum i Hudek-Knežević, 1994; Kardum i Krapić, 2001; prema Kalebić Maglica 2007a). Nadalje, rezultati istraživanja ukazuju da osobe nižeg samopoštovanja češće koriste strategiju izbjegavanja (Lacković-Grgin i Grgin, 1996; prema Lacković-Grgin i Sorić, 1997) te da visoko samopoštovanje smanjuje percepciju stresnosti i tako utječe na veće korištenje strategija usmjerenih na problem (Jalajas, 1994; Jerusalem i Schwarzer, 1994; prema Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Strategije suočavanja usmjerene na problem češće su povezane sa dobrom prilagodbom (Holahan i Moss, 1985; Stewart i Schwarzer, 1996; prema Lacković-Grgin i Sorić, 1997), dok su strategije suočavanja usmjerene na emocije i izbjegavanje češće povezane sa slabom prilagodbom (Jorgensen i Dusek, 1990; prema Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Istraživanja koja su se bavila odnosom lokusa kontrole i strategija suočavanja upućuju na nalaze koji govore da internalno orijentirane osobe češće koriste suočavanje usmjereno na problem i manje koriste suočavanje usmjereno na emocije od osoba s eksternalnim lokusom (Anderson, 1977; prema Davidović, 2003). Druga istraživanja potvrđuju da osobe s eksternalnim lokusom kontrole koriste manje strategija suočavanja usmjerenih na problem (Horner 1996; prema Markanović, 2005).

Prema Lazarusu i Folkmanu (1990; prema Kalebić Maglica, 2007a) strategije suočavanja mogu biti snažni medijatori emocionalnih ishoda. Svaka emocija odražava specifičnu vezu pojedinca s okolinom, stoga vrsta, intenzitet, trajanje i sl. daju više informacija o prednostima i nedostacima upotrebljenih strategija nego stupanj i sadržaj stresnog događaja (Lazarus, 1990; prema Kalebić Maglica, 2007a). Ispitivanja koja se usmjeravaju na vezu između strategija suočavanja i raspoloženja upućuju na pozitivnu povezanost između izbjegavanja i negativnog raspoloženja te na negativnu povezanost suočavanja usmjerenog na problem i negativnog raspoloženja (Billings i sur, 2000; Martinac Dorčić, 2000; prema Kalebić Maglica, 2007b). Folkman i Lazarus (1990; prema Kalebić Maglica, 2007a) svojim su istraživanjem utvrdili da je suočavanje usmjereno na problem pozitivno povezano s radosti i sigurnosti, a negativno s



ljutnjom, dok je izbjegavanje negativno povezano s radosti i sigurnosti, a pozitivno s ljutnjom. Slične su rezultate dobili Kardum i Knežević (1994, prema Kalebić Maglica, 2007), u kojima je izbjegavanje značajno pridonosilo negativnom raspoloženju.

### ***Suočavanje s ispitnom situacijom.***

Provjera načina suočavanja s ispitnom situacijom kod studenata interesantna je istraživačka tema jer je ispitna situacija po svojoj prirodi izrazito stresna. Ocjenjuje se individualno postignuće i to je ono što je čini stresnom. S obzirom da različite evaluativne situacije i ispiti igraju značajnu ulogu u određivanju profesionalne karijere, adaptivno suočavanje s evaluativnim situacijama postaje ključno za akademsko postignuće (Sorić, 1994). Folkman i Lazarus (1985; prema Sorić, 1998) izvještavaju kako je pogodnost prirodne stresne situacije – ispitne situacije, upravo mogućnost sistematskog opažanja procesa i stresne transakcije, tj. mogućnost zahvaćanja promjena u emocijama i načinima suočavanja tijekom te transakcije. Niz istraživanja provedeno je u situaciji ispitivanja znanja i tako su potvrdila izrazitu stresnost akademske ispitne situacije. Brown i sur. (1986; prema Sorić, 1998) ukazuju na nalaze prema kojima adolescenti navode strah od negativne evaluacije kao najvažniji izvor stresa. Zeidner (1996; prema Sorić, 1998) navodi da stupanj stresa koji pojedinac doživi u ispitnoj situaciji ovisi o nizu faktora, kao što su objektivne odlike stresora, tj. ispita (intenzitet, trajanje, frekvencija i sl.), individualna percepcija događaja, strategije suočavanja i dr.

### **Beckova kognitivna teorija**

Kognicija je sveobuhvatan naziv za mentalne procese opažanja, prepoznavanja, razumijevanja, prosuđivanja i mišljenja (Davidson i Neale, 2002). Prema Petzu (2005), kognitivna psihologija je usmjerena na razumijevanje i objašnjavanje svih vrsta psihičkih procesa. Kognitivni modeli predstavljaju dominantan pristup za objašnjavanje mehanizama razvoja i održavanja depresije te psihičkih poremećaja (Jovanović, 2012).

Beckova kognitivna teorija predstavlja važnu suvremenu teoriju prema kojoj misaoni procesi imaju uzročnu ulogu u depresiji (Davidson i Neale, 2002). Osim što predstavlja empirijski okvir za identifikaciju i razumijevanje faktora koji održavaju depresiju, poslužila je i kao temelj za razvoj kognitivne terapije, visokoučinkovitog tretmana za razne poremećaje (Disner, Beevers, Haigh i Beck, 2011). U svom modelu Beck pretpostavlja da su ponašanje i emocije pojedinca pod utjecajem njegove percepcije događaja. Znači, situacija sama po sebi ne određuje kako će se osoba osjećati, već način na koji se ta situacija interpretira (Beck, 1964; Elis,

1962; prema Beck, 2007). Prema Becku, depresivne se osobe osjećaju tako upravo zbog svog razmišljanja koje je pristrano usmjereno na negativna tumačenja. Model pretpostavlja tri razine kognitivne aktivnosti za koje se smatra da su temelj depresije, a to su kognitivna trijada, kognitivne sheme i kognitivne distorzije (Davidson i Neale, 2002).

Kognitivna trijada podrazumijeva tri komponente. U prvoj komponenti osobe imaju pesimistične i negativne stavove o sebi. Postoji sklonost da neugodna iskustva atribuiraju vlastitim deficitima te ne prihvaćaju objašnjenja koja u obzir uzimaju okolnosti. Druga komponenta sastoji se od tendencije osobe da određeno iskustvo tumači na negativan način. Depresivna osoba bira činjenice koje govore u prilog njezinim negativnim zaključcima. Posljednja komponenta trijade odnosi se na negativno viđenje budućnosti. Depresivne osobe u budućnosti očekuju samo neuspjehe i vjeruju kako će se njihove sadašnje teškoće nastaviti (Corey, 2004).

Kognitivna shema predstavlja važan konstrukt za objašnjenje depresije (Jovanović, 2012). Definira se kao kognitivna struktura u kojoj su sadržana individualna prethodna iskustva, koja organiziraju i usmjeravaju misli te procesiranje informacija na negativan način (Ingram, Miranda i Segal, 2006; prema Jovanović 2012). Depresivne osobe stječu negativnu kognitivnu shemu tijekom djetinjstva i adolescencije kroz gubitak dragih osoba, razne traumatske događaje, socijalno odbacivanje od strane vršnjaka ili depresivne stavove roditelja. Aktiviraju se pri susretu sa novim situacijama pridonoseći iskrivljenoj percepciji i interpretaciji tih događaja (Vulić-Prtorić, 2007).

Kognitivne distorzije ili iskrivljenja logičke su pogreške u zaključivanju (Vulić-Prtorić, 2007). Postoji nekoliko vrsta kognitivnih distorzija: proizvoljno zaključivanje, selektivna apstrakcija, pretjerana generalizacija, pretjerano uveličavanje i umanjivanje, personalizacija i polarizirano mišljenje (Corey, 2004).

Prema Becku (1967; prema Jovanović, 2012) potrebno je obratiti pozornost na depresogene kognicije u funkciji depresivne sheme, među kojima su ključne automatske misli i vjerovanja. Vjerovanja se odnose na neizgovorene ideje ili shvaćanja koje osoba ima o sebi i drugim ljudima te ona omogućuju nastanak specifičnih automatskih misli. Automatske misli vezane su za specifičnu situaciju i mogu se smatrati površnom razinom kognicije (Beck, 2007).

## **Automatske misli.**

Prema kognitivnom modelu interpretacija situacije (a ne situacija sama po sebi) koja je često izražena automatskim mislima, utječe na emocije, ponašanje i fiziološke odgovore pojedinca. Postoje događaji koji su općenito uznemirujući, no, također postoje situacije u kojima osobe pogrešno protumače neutralne ili čak i pozitivne situacije te su zbog toga njihove automatske misli pristrane (Beck, 2007). Automatske misli predstavljaju važan konstrukt u okviru kognitivne konceptualizacije psihopatologije (Živčić-Bećirević, 2003). Ponavljajuće, nametnute i relativno nekontrolabilne negativne misli imaju važnu ulogu u precipitiranju depresije (Beck, 1976; prema Živčić-Bećirević, 2003). Automatske misli predstavljaju tijek mišljenja koji istovremeno postoji uz manifestni tijek misli (Beck, 1964; prema Beck, 2007). Nisu svojstvene samo ljudima s psihičkim poremećajima, već su zajedničko iskustvo svih ljudi. Veći dio vremena ljudi nisu svjesni svojih automatskih misli, no, uz prikladnu vježbu, mogu ih lako osvijestiti. Automatske su misli kratke i brze, poput kratkotrajnog bljeska. Javljaju se spontano i nisu utemeljene na namjeri ili svjesnom razmišljanju. Mogu se pojaviti u verbalnoj ili u vizualnoj formi ili u obje istovremeno. Najčešće se prihvataju kao točne, bez razmišljanja ili evaluacije. Identificiranje, vrednovanje i odgovaranje na automatske misli dovodi do pozitivnog pomaka u raspoloženju (Beck, 2007).

Negativne automatske misli, na primjeru studenta, mogu se opisati kao paralelni misaoni proces koji se javlja za vrijeme učenja ili polaganja ispita. Sadržajem su negativne, zastrašujuće ili uznemirujuće (Živčić-Bećirević, 2003). Kada se pojave, izazivaju uznemirenost, pad koncentracije i raspoloženja. Ako se učestalo javljaju mogu značajno omesti učenje, na kognitivnoj i emocionalnoj razini (Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009). Razna klinička iskustva u radu sa studentima s teškoćama u učenju i polaganju ispita ukazuju na potrebu identifikacije i modifikacije negativnih automatskih misli. Prema Cohnu (1998; prema Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009), kognitivne tehnike za identifikaciju i modifikaciju negativnih automatskih misli dovode do ublažavanja emocionalne nelagode, povećanja koncentracije te poboljšanja efikasnosti u učenju. Također, podučavanje studenata putem tehnike samoinstrukcija za korištenje pozitivnih, ohrabrujućih automatskih misli daje pozitivne rezultate u vidu povećanja motivacije i ustrajnosti pripremanja za ispit (Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009).

Istraživanja vezana uz negativne automatske misli nalaze kako su one značajnije od pozitivnih misli u objašnjenju psihopatologije (Prins i Hanewald, 1997; prema Živčić-Bećirević i

Rački, 2006). Nadalje, ispitivanja provedena u ispitnim situacijama upućuju da su negativne automatske misli pozitivno povezane s ispitnom anksioznošću, a negativne misli, ispitna anksioznost i zabrinutost negativno su povezane sa akademskim uspjehom (Diaz, Glass, Arknoff i Tanofsky-Kraff, 2001; prema Juretić, 2008). Istraživanja, koja govore o učestalosti negativnih automatskih misli, pokazuju češću prisutnost negativnih automatskih misli koje odražavaju nedostatak interesa i motivacije za učenje kod muških sudionika (Živčić-Bećirević, 2003), dok ženski sudionici imaju više negativnih automatskih misli koje odražavaju strah od neuspjeha (Živčić-Bećirević i Rački, 2006). Iako razna istraživanja ukazuju na to da je za dobru prilagodbu manje važna prisutnost pozitivnih automatskih misli nego odsustvo negativnih (Calvete i Connor-Smith, 2005; prema Juretić, 2008), postoje autori koji se bave i ispitivanjem pozitivnih automatskih misli. Živčić-Bećirević i Anić (2001; prema Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009) ukazuju na rezultate koji potvrđuju značajan doprinos pozitivnih misli te negativan odnos negativnih automatskih misli u objašnjenju uspjeha studenata. Značajnu povezanost pozitivnih misli s uspjehom na ispitu pronalaze Diaz i sur. (2001; prema Živčić-Bećirević, 2003). Mohorić (2008), na temelju svog istraživanja, tvrdi da su studenti koji izjavljuju o češćem javljanju pozitivnih automatskih misli zadovoljniji sobom kao studentima te da su i njihovi roditelji zadovoljni njima.

Kao što je ranije napisano, negativne automatske narušavaju normalno funkcioniranje osobe i ograničavaju njezine kapacitete. U ispitnoj situaciji, negativne automatske misli interferiraju s pažnjom i naučenim gradivom, stoga efikasnost ozbiljno opada (Živčić-Bećirević i Rački, 2006; prema Pahorić, 2008) te dolazi do veće nesigurnosti u ispitnoj situaciji (Heogh i French, 2001; prema Mohorić, 2008). Tip misli i učestalost kojom se one javljaju tijekom ispita određuje niz čimbenika, neki se od njih odnose na crte ličnosti, a neki na značajke situacije u kojoj se javljaju (Juretić, 2008).

### **Akademsko postignuće**

Akademsko je obrazovanje koncipirano na sasvim drugačiji način od osnovnoškolskog ili srednjoškolskog. Zahtjevi s kojima su studenti suočeni traže samostalno organiziranje vlastitog vremena i preuzimanje odgovornosti za vlastito učenje. Također, akademsko obrazovanje može biti izvor psihosocijalnog stresa koji uključuje strah od neuspjeha, prevelike zahtjeve, interpersonalne probleme i sl. Iako istraživanja akademskog postignuća već neko vrijeme zaokupljaju pažnju psihologa i dalje postoje različite definicije postignuća (Robbins i sur., 2004; prema Mohorić, 2008). Jedna od definicija postignuće opisuje kao uspjeh na standardiziranim

testovima znanja, a kao najčešće korištene mjere akademskog postignuća navodi prosječnu ocjenu tijekom studija, uspjeh na točno određenom testu ili uspjeh na standardiziranim testovima znanja (Kalechstein i Nowick, 1997; Sinkavich, 1994; prema Mohorić, 2008). Akademsko postignuće smatra se kompleksnim edukacijsko-psihologijskim konceptom koji je pod utjecajem brojnih čimbenika, uključujući faktore vezane za pojedinca i njegovu okolinu, obrazovno okruženje, psihološke faktore i sl. (Otaibi, 2012). Također, predstavlja važnu odrednicu napredovanja u obrazovnom sustavu (Žebec, Šakić i Kotrla Topić, 2009).

Postoje razna istraživanja koja govore o faktorima koji pridonose uspjehu, ali i neuspjehu studenata. Najčešće se ispituje utjecaj kognitivnih i motivacijskih varijabli, vještina i navika učenja te ličnosti. Predviđanje akademskog uspjeha na temelju općih intelektualnih sposobnosti uživa veliku pažnju akademske zajednice. Rezultati iz literature ukazuju da koeficijenti korelacije u osnovnoj školi iznose  $r = 0,5$  te da se pri daljnjem srednjoškolskom i fakultetskom obrazovanju ta povezanost smanjuje (Neisser i sur., 1996; prema Matešić, Ružić i Matešić, 2009). Postoje brojna istraživanja odnosa između akademskog postignuća i osobina ličnosti. Rezultati Laidra, Pullmana i Allika (2007; prema Matešić i Zarevski, 2008) ukazuju na pozitivnu povezanost akademskog postignuća s ugodnosti, savjesnosti te otvorenosti prema iskustvima, dok drugi autori (Chamorro-Premuzic i Furnham, 2004; Larsen i Buss, 2005; prema, Matešić i Zarevski, 2008) dimenzije savjesnost i emocionalne stabilnosti smatraju najboljim prediktorima akademskog uspjeha. Rezultati istraživanja koje su proveli Rijavec, Raboteg-Šarić i Franc (1999) ukazuju da postoji pozitivna povezanost između akademskog uspjeha i samopoštovanja. Crandal i sur. (1965; prema Rijavec, Raboteg-Šarić i Franc, 1999) izvještavaju kako učenici s internalnim lokusom kontrole imaju bolji školski uspjeh. Studije koje se bave proučavanjem odnosa akademskog postignuća i samopoimanja utvrdile su značajnu povezanost među njima (Coopersmith 1967; Bachman, 1970; Burns, 1982; prema Lacković-Grgin, 1994).

## **CILJ**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos između učestalosti pojavljivanja negativnih automatskih misli pri učenju i polaganju ispita s akademskim postignućem studenata te načina suočavanja s ispitnom situacijom s akademskim postignućem studenata.

## **Problemi**

1. Utvrditi postoji li razlika u načinima suočavanja s ispitnom situacijom i učestalosti različitih vrsta negativnih automatskih misli s obzirom na spol.

2. Ispitati kakva je povezanost različitih vrsta negativnih automatskih misli, načina suočavanja s ispitnom situacijom s akademskim postignućem studenata.

### **Hipoteze**

H1. Postoji razlika u vrsti negativnih automatskih misli s obzirom na spol. Studentice imaju više negativnih automatskih misli koje opisuju strah od neuspjeha, dok je kod studenata veća prisutnost negativnih automatskih misli koje odražavaju nedostatak motivacije i interesa.

H2. Postoji razlika u načinima suočavanja s ispitnom situacijom s obzirom na spol. Studentice više koriste suočavanje usmjereno na emocije, dok studenti koriste suočavanje usmjereno na problem.

H3. Postoji povezanost različitih vrsta negativnih automatskih misli, načina suočavanja s ispitnom situacijom i akademskog postignuća studenata. Negativne automatske misli koje odražavaju strah od razočarenja roditelja te suočavanje maštanjem/distrakcijom, povezani su s lošim akademskim uspjehom.

## **METODA**

### **Sudionici**

U ispitivanju su sudjelovali studenti druge i treće godine preddiplomskih studija Filozofskog fakulteta u Osijeku. Uzevši u obzir da se u ovom radu ispituju spolne razlike, usmjerili smo se na studijske grupe u kojima su oba spola podjednako zastupljeni. Dakle, ispitivanje je provedeno na studentima studijskih grupa: Povijest – dvopredmetni studij te Engleski jezik i književnost – dvopredmetni studij. U istraživanju je sudjelovalo 118 sudionika, od toga je 49 muškog, a 69 sudionika ženskog spola, raspona dobi od 19 do 33, s prosječnom dobi  $M = 21,08$  ( $SD = 1,798$ ).

### **Mjerni instrumenti**

U ovom istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti:

#### **1. Upitnik automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita**

Upitnik čija je autorica Ivanka Živčić-Bećirević, koristi se za procjenu učestalosti javljanja pozitivnih i negativnih automatskih misli. Sadrži niz od 47 automatskih misli koje se javljaju studentima za vrijeme učenja i polaganja ispita. Upitnik sadrži četiri subskale: strah od

neuspjeha, strah od razočarenja roditelja, nedostatak motivacije i interesa te pozitivne misli. Sudionik procjenjuje učestalost javljanja automatskih misli na skali Likertovog tipa od 4 stupnja, pri čemu 0 označava nikad ili gotovo nikad, a 3 vrlo često, gotovo stalno. Rezultat na pojedinoj subskali određen je linearnim zbrojem procjena studenata, budući da se sve čestice boduju u istom smjeru, dok se ukupni rezultat ne računa. Viši rezultat na pojedinoj subskali označava veću učestalost pojavljivanja određenog tipa automatskih misli. Subskale pokazuju dobru pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach alpha za strah od neuspjeha 0,91, strah od razočarenja roditelja 0,86, nedostatak motivacije i interesa 0,74, pozitivne 0,80) (Živčić-Bećirević, 2003). U ovom istraživanju dobivene su slične pouzdanosti, Cronbach Alpha je u rasponu od 0,75 do 0,90.

## 2. Skala suočavanja s ispitnom situacijom

Autorica Izabela Sorić odlučila je konstruirati novu skalu za potrebe ispitivanja načina suočavanja sa stresom u ispitnoj situaciji. Kako navodi Sorić (1994), premda postoje brojne skale koji mjere načine suočavanja sa specifičnim stresnim situacijama, niti jedna od njih nije po sadržaju primjerena mjerenju suočavanja sa stresom u specifičnoj situaciji ispitivanja znanja. Skala sadrži 29 tvrdnji za koje sudionici na skali Likertovog tipa procjenjuju u kojoj se mjeri opisan način suočavanja odnosi na njih, pri čemu 1 označava uopće se ne odnosi, a 5 u potpunosti se odnosi. Skala se sastoji od četiri subskale: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem, suočavanje traženjem pomoći i maštanje/distrakcija (Sorić, 1998). Dobiveni su zadovoljavajuće visoki koeficijenti unutarnje konzistentnosti (Cronbach alpha za suočavanje usmjereno na emocije 0,83, suočavanje usmjereno na problem 0,81, suočavanje korištenjem pomoći 0,79 i maštanje/distrakcija 0,75) (Sorić, 1998). U ovom istraživanju dobivene su pouzdanosti (Cronbach alpha) u rasponu od 0,71 do 0,85.

## 3. Procjena akademskog postignuća

Akademsko postignuće je određeno prosječnom ocjenom do tada položenih ispita.

### **Postupak**

Podaci za istraživanje prikupljeni su tijekom ožujka i travnja 2012. godine. Ispitivanje je provedeno u prostorijama Filozofskog fakulteta u Osijeku, za svaku studijsku grupu posebno. Ispitivanje se odvijalo tijekom redovne nastave, uz prethodni dogovor s profesorima. Prije nego li su dobili upitnike, sudionici su bili zamoljeni za suradnju i upoznati s ciljem istraživanja. Naglašeno je kako je ispitivanje anonimno, dobrovoljno, da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja te da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Nakon što

su pristali sudjelovati, podijeljeni su upitnici i sudionici su zamoljeni da što pažljivije i iskrenije odgovore na pitanja. Također je bilo naglašeno da se, ukoliko im nešto nije jasno, slobodno obrate istraživačici. Prvo su popunjavali Upitnih automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita, a zatim Skalu suočavanja s ispitnom situacijom. Vrijeme ispunjavanja nije bilo ograničeno, a trajalo je oko 10 minuta. Nakon što su upitnici prikupljeni, sudionicima je zahvaljeno na suradnji.



## REZULTATI

U istraživanju je sudjelovalo 118 sudionika, od toga je 49 muškog, a 69 sudionika ženskog spola, raspona dobi od 19 do 33, s prosječnom dobi  $M = 21,08$  ( $SD = 1,798$ ).

Na samome početku obrade podataka proveden je Kolmogorov-Smirnovljev test kako bi se provjerio normalitet distribucije rezultata. Mjera simetričnosti pokazala je da jedino distribucija subskale Razočaranje roditelja značajno odstupa od normalne. S obzirom da Petz (1997) ukazuje na opravdanost korištenja parametrijske statistike ukoliko je uzorak dovoljno velik, u daljnjoj obradi koristit će se parametrijski postupci.

Na osnovi podataka iz Upitnika automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita te Skale suočavanja s ispitnom situacijom, izračunati su osnovni statistički pokazatelji. U tablicama 1 i 2 prikazana je deskriptivna statistika (raspon rezultata, aritmetičke sredine i standardne devijacije).

Tablica 1. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum za četiri subskale Upitnika automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita ( $N = 118$ )

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>
Strah od neuspjeha	20,77	8,883	4	47
Razočaranje roditelja	6,20	5,545	0	24
Nedostatak motivacije	14,57	4,359	4	24
Pozitivne misli	24,01	5,589	10	35

Kao što je vidljivo iz tablice 1, sudionici izjavljuju o najvećoj prisutnosti pozitivnih automatskih misli ( $M = 24,01$ ,  $SD = 5,589$ ), zatim slijedi strah od neuspjeha ( $M = 20,77$ ,  $SD = 8,883$ ), nedostatak motivacije ( $M = 14,57$ ,  $SD = 4,359$ ) te najmanje izjavljuju o prisutnosti misli koje se odnose na razočarenje roditelja ( $M = 6,20$ ,  $SD = 5,545$ ). S obzirom da smo se u ovome radu bazirali na negativnim automatskim mislima, jer rezultati istraživanja upućuju na veću potrebu da se kontroliraju negativne i destruktivne misli (Živčić-Bećirević i Rački, 2006), skala pozitivnih misli izostavljena je iz daljnje obrade.

Tablica 2. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum za četiri subskale Skale suočavanja s ispitnom situacijom (N = 118)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>
Suočavanje usmjereno na emocije	21,30	5,040	7	33
Suočavanje usmjereno na problem	28,03	6,017	12	40
Suočavanje maštanjem/distrakcijom	19,99	5,296	7	33
Suočavanje traženjem pomoći	7,34	3,415	3	15

U tablici 2 vidljivo je kako sudionici u ispitnoj situaciji najviše koriste suočavanje usmjereno na problem ( $M = 28,03$ ,  $SD = 6,017$ ), zatim suočavanje usmjereno na emocije ( $M = 21,30$ ,  $SD = 5,040$ ), suočavanje maštanjem/distrakcijom ( $M = 19,99$ ,  $SD = 5,296$ ), dok najmanje koriste suočavanje traženjem pomoći ( $M = 7,34$ ,  $SD = 3,415$ ).

U tablici 3 prikazana je deskriptivna statistika akademskog postignuća za ukupan broj sudionika, ali i posebno za muške i ženske sudionike.

Tablica 3. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za akademsko postignuće za ukupan broj sudionika (N = 118), te za muške (n = 49) i ženske (n = 69) sudionike

	$M_u$	$SD_u$	$M_m$	$SD_m$	$M_{\bar{z}}$	$SD_{\bar{z}}$
Akademsko postignuće	3,75	0,603	3,57	0,593	3,87	0,583

Iz tablice 3 može se vidjeti kako prosječna ocjena sudionika na studiju iznosi ( $M = 3,7$ ,  $SD = 0,603$ ), dok ženski sudionici pokazuju tendenciju nešto većem akademskom postignuću od muških ( $M_{\bar{z}} = 3,87$ ,  $SD_{\bar{z}} = 0,583$ ;  $M_{muški} = 3,57$ ,  $SD_{muški} = 0,593$ ).

U tablici 4 navedeni su osnovni statistički pokazatelji (aritmetička sredina i standardna devijacija) za tri vrste negativnih automatskih misli muških i ženskih sudionika.

Tablica 4. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za negativne automatske misli muških (n = 49) i ženskih (n = 69) sudionika

	$M_m$	$SD_m$	$M_{\bar{z}}$	$SD_{\bar{z}}$
Strah od neuspjeha	17,31	6,977	23,23	9,307
Razočarenje roditelja	5,82	4,599	6,48	6,147
Nedostatak motivacije	14,35	4,055	14,72	4,585

Kao što se može vidjeti iz tablice 4, i muški i ženski sudionici izjavljuju o najvećoj prisutnosti negativnih automatskih misli koje odražavaju strah od neuspjeha ( $M_{muški} = 17,31$ ,  $SD_{muški} = 6,977$ ;  $M_{ženski} = 23,23$ ,  $SD_{ženski} = 9,307$ ). Također, i muški i ženski sudionici ukazuju na najmanju prisutnost negativnih automatskih misli koje se odnose na razočaranje roditelja ( $M_{muški} = 5,82$ ,  $SD_{muški} = 4,599$ ;  $M_{ženski} = 6,48$ ,  $SD_{ženski} = 6,147$ ).

Kako bi se provjerila prva hipoteza, provedena je složena analiza varijance s Bonferroni korekcijom za višestruke usporedbe, čiji su rezultati prikazani u tablici 5. Vrijednost F-omjera za subskalu strah od neuspjeha iznosi  $F = 14,187$  ( $p < 0,01$ ). Dakle, postoji statistički značajna razlika u prisutnosti negativnih automatskih misli - utvrđeno je da ženski sudionici imaju veću prisutnost misli koje su usmjerene na strah od neuspjeha. Nisu utvrđene značajne razlike u prisutnosti drugih negativnih automatskih misli.

Tablica 5. Složena analiza varijance rezultata sudionika na subskalama negativnih automatskih misli s obzirom na spol

	<i>ss</i>	<i>Prosječni kvadrat</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Strah od neuspjeha	1	1006,124	14,187	0,000
Razočarenje roditelja	1	12,554	0,406	0,525
Nedostatak motivacije	1	4,087	0,241	0,645

Legenda: *ss* – stupnjevi slobode, *Prosječni kvadrat* - varijanca rezultata, *F* – vrijednost F-omjera, *p* – razina značajnosti

U tablici 6 navedeni su osnovni statistički pokazatelji (aritmetička sredina i standardna devijacija) za četiri načina suočavanja s ispitnom situacijom muških i ženskih sudionika.

Tablica 6. Aritmetičke sredine i standardne devijacije za načine suočavanja s ispitnom situacijom muških ( $n = 49$ ) i ženskih ( $n = 69$ ) sudionika

	$M_m$	$SD_m$	$M_z$	$SD_z$
Suočavanje usmjereno na emocije	19,65	4,785	22,46	4,921
Suočavanje usmjereno na problem	26,43	5,898	29,17	5,879
Suočavanje maštanjem/distrakcijom	20,08	4,559	19,93	5,794
Suočavanje traženjem pomoći	7,73	3,540	7,06	3,320

Iz tablice 6 vidljivo je da i muški i ženski sudionici u ispitnoj situaciji najviše koriste strategije suočavanja usmjerene na problem ( $M_{muški} = 26,43$ ,  $SD_{muški} = 5,898$ ;  $M_{ženski} = 29,17$ ,

$SD_{\text{ženski}} = 5,879$ ), a najmanje suočavanje traženjem pomoći ( $M_{\text{muški}} = 7,73$ ,  $SD_{\text{muški}} = 3,540$ ;  $M_{\text{ženski}} = 7,06$ ,  $SD_{\text{ženski}} = 3,320$ ).

U cilju provjere druge hipoteze, provedena je složena analiza varijance s Bonferroni korekcijom za višestruke usporedbe, kojom je testirana značajnost spolnih razlika u načinima suočavanja s ispitnom situacijom. Dobiveni F-omjer za suočavanje usmjereno na emocije iznosi  $F = 9,561$  ( $p < 0,01$ ). Dakle, postoji statistički značajna razlika u načinima suočavanja s ispitnom situacijom - utvrđeno je da ženski sudionici više od muških koriste suočavanje usmjereno na emocije. Nadalje, F-omjer za suočavanje usmjereno na problem iznosi  $F = 6,232$  ( $p < 0,05$ ). Dobiveni rezultat ukazuje da za vrijeme ispitne situacije ženski sudionici više nego muški koriste suočavanje usmjereno na problem.

Tablica 7. Složena analiza varijance rezultata sudionika na Skali suočavanja s ispitnom situacijom s obzirom na spol

	<i>ss</i>	<i>Prosječni kvadrat</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Suočavanje usmjereno na emocije	1	226,357	9,561	0,002
Suočavanje usmjereno na problem	1	215,951	6,232	0,014
Suočavanje maštanjem/distrakcijom	1	0,680	0,024	0,877
Suočavanje traženjem pomoći	1	13,122	1,126	0,291

Legenda: *ss* – stupnjevi slobode, *Prosječni kvadrat* - varijanca rezultata, *F* – vrijednost F-omjera, *p* – razina značajnosti

Kako bi se ispitala povezanost akademskog postignuća s negativnim automatskim mislima i načinima suočavanja s ispitnom situacijom, izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Akademsko postignuće pozitivno je povezano sa suočavanjem usmjerenim na problem ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,01$ ), dok je negativno povezano s negativnim automatskim mislima koje odražavaju strah od razočarenja roditelja ( $r = -0,37$ ,  $p < 0,01$ ), i suočavanjem maštanjem/distrakcijom ( $r = -0,20$ ,  $p < 0,05$ ). Dobiveni rezultati mogu se vidjeti u tablici 8.

Tablica 8. Pearsonov koeficijent korelacije između akademskog postignuća, negativnih automatskih misli i načina suočavanja s ispitnom situacijom za cjelokupnu uzorak (N = 118)

	Akademsko postignuće
Strah od neuspjeha	-0,168
Razočarenje roditelja	-0,367**
Nedostatak motivacije	0,046
Suočavanje usmjereno na emocije	0,040
Suočavanje usmjereno na problem	0,382**
Suočavanje maštanjem/distrakcijom	-0,199*
Suočavanje traženjem pomoći	-0,173

Legenda: \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

## RASPRAVA

Studenti tijekom studiranja često doživljavaju pritisak da moraju uspjeti. Ispiti i ispitne situacije predstavljaju stresnu situaciju u životu studenata. Provjera znanja dovodi studenta u kognitivno i psihološki zahtjevnu situaciju. Stoga nije čudno da se tijekom učenja ili rješavanja zadataka na ispitu javljaju negativne automatske misli, koje su ometajuće, irelevantne za zadatak, interferiraju s pažnjom i učenjem, što dovodi do lošije pripremljenosti i lošijeg akademskog postignuća studenata. Osim što dovode do teškoća u dosjećanju misli koje su relevantne za zadatak u samoj ispitnoj situaciji, negativne automatske misli također uzrokuju poteškoće pri enkodiranju i organizaciji informacija tijekom učenja potrebnog gradiva. Pri procjeni teškoća u učenju veliki se dio pozornosti usmjerava na identifikaciju misli, vjerovanja i stavova koje studenti imaju o svojim problemima i vlastitim snagama u prevladavanju tih problema (Živčić-Bećirević, 2003). Dugogodišnja praksa u studentskom savjetovanju upućuje na to da su negativne automatske misli jedan od ključnih faktora u programu tretmana. Razne kognitivne tehnike za identifikaciju i modifikaciju negativnih automatskih misli dovode do poboljšanja koncentracije i efikasnosti u učenju, isto kao i do smanjenja emocionalne nelagode (Cohn, 1998; prema Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009).

Prva hipoteza, prema kojoj se pretpostavljalo da postoji razlika u izraženosti pojedinih tipova automatskih misli s obzirom na spol, djelomično je potvrđena. U svrhu utvrđivanja spolnih razlika u učestalosti negativnih automatskih misli, provedena je složena analiza varijance. Jedina utvrđena razlika ( $F = 14,184$ ,  $p < 0,01$ ) ukazuje na češću prisutnost negativnih automatskih misli koje odražavaju strah od neuspjeha kod ženskih sudionika. Taj je nalaz u skladu s očekivanjima. Djevojke od samog početka školovanja pokazuju da su ustrajnije,

poslušnije, redovitije u učenju te da ulažu više napora, a to se nastavlja i u studentsko doba (Živčić-Bećirević, 2003). Uzevši u obzir da je uspjeh važna odrednica u akademskom obrazovanju, nije iznenađujuće da, unatoč trudu koji ulažu, i dalje postoji nesigurnost koja se odražava negativnim automatskim mislima koje se odnose na strah od neuspjeha. Nadalje, očekivana razlika da će muški sudionici izvještavati o češćim negativnim automatskim mislima koje odražavaju nedostatak motivacije i interesa nije dobivena. S obzirom da se kod dječaka u ranom uzrastu može uočiti nedostatak motivacije i interesa za učenje, očekivano je da će ta vrsta negativnih automatskih misli biti učestalija kod muških sudionika. Zanimljivo je da su negativne automatske misli koje odražavaju strah od razočarenja roditelja podjednako prisutne kod oba spola ( $M_{muški} = 5,82$ ,  $SD_{muški} = 4,599$ ;  $M_{ženski} = 6,48$ ,  $SD_{ženski} = 6,147$ ) te da sudionici izjavljuju najmanju prisutnost takvih misli. Moguće objašnjenje rjeđe prisutnosti negativnih misli koje odražavaju strah od roditeljskog razočarenja je da su studenti u dobi kada nije više primarno zadovoljiti roditeljska očekivanja. Studenti postaju odgovorni za vlastiti život i budućnost te sami upravljaju svojim uspjesima i neuspjesima. Uzevši u obzir da je akademsko obrazovanje koncipirano na drugačiji način od srednjoškolskog, može se pretpostaviti da studiraju radi intrinzične motivacije i vlastitih potreba i želja za usavršavanjem. Uče područje koje ih zanima, uče radi sebe i stoga nemaju strah.

Istraživanja koja se bave načinima suočavanja sa stresnim događajima od posebnog su interesa za kliničku psihologiju s obzirom da suočavanje predstavlja važnu determinantu uspješne adaptacije. Upravo o načinu na koji se suočavamo sa stresnim situacijama ovisi koliko će stres djelovati na nas. Postoje brojna istraživanja koja govore o spolu kao važnoj varijabli s obzirom na strategije suočavanja (Rim, 1987; Endler i Parker, 1990; Parker i Endler, 1992; prema Sorić, 1994). Endler i Parker (1990; prema Sorić, 1994) ukazuju na rezultate u kojima žene značajno više koriste suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje te ne nalaze razlike u korištenju suočavanja usmjerenog na problem. Nadalje, isti autori (1992: prema Sorić, 1994) nalaze značajno više rezultate na subskali suočavanja usmjerenog na emocije i to na tri uzorka: studenti, odrasli i psihijatrijski pacijenti.

Druga hipoteza, prema kojoj se pretpostavljalo da postoji razlika u načinima suočavanja s ispitnom situacijom s obzirom na spol, također je djelomično potvrđena. Složenom analizom varijance utvrđena je statistički značajna razlika ( $F = 9,561$ ,  $p < 0,01$ ) koja ukazuje da ženski sudionici u većoj mjeri nego muški koriste suočavanje usmjereno na emocije. Dobiveni rezultat je u skladu s očekivanjima. Prema Blocku (1976; prema Sorić, 1994), žene su više sklone anksioznosti u odnosu na muškarce, stoga je to sukladno s nalazima da žene više koriste

suočavanje usmjereno na emocije nego muškarci. Nadalje, dobivena je i statistički značajna razlika ( $F = 6,232, p < 0,05$ ) koja govori da ženski sudionici u većoj mjeri nego muški koriste suočavanje usmjereno na problem. Taj nalaz nije u skladu s očekivanjima. Na temelju rezultata iz literature, očekivano je da će suočavanje usmjereno na problem biti karakteristično za muškarce (Folkman i Lazarus, 1980; Ilfeld, 1980; prema Sorić, 1994). Istraživanja sugeriraju da su za muškarce karakteristični aktivni načini suočavanja, dok su za žene karakteristični pasivni (Pearlin i Schooler, 1978; Billings i Moos, 1981; prema Sorić, 1994). Rezultat koji ukazuje na veće korištenje suočavanja usmjerenih na problem kod ženskih sudionika, može se objasniti kroz povezanost akademskog postignuća s ovim načinom suočavanja. Naime, naši rezultati ukazuju na postojanje statistički značajne povezanosti akademskog postignuća i suočavanja usmjerenog na problem. Uzevši u obzir kako ženske sudionice imaju nešto bolje akademsko postignuće, nije iznenađujuće da su koristile ovaj način suočavanja s ispitnom situacijom. Slične rezultate dobila je i Sorić (1994) u svom istraživanju. Nadalje, sudionici oba spola izjavljuju o najmanjem korištenju suočavanja traženjem pomoći ( $M_{muški} = 7,73, SD_{muški} = 3,540; M_{ženski} = 7,06, SD_{ženski} = 3,320$ ). Potencijalno objašnjenje je to što se traženje pomoći u ispitnoj situaciji odnosi na prepisivanje od drugih studenata ili iz knjige, stoga slabije korištenje tog načina suočavanja može biti rezultat straha od negativnih posljedica ukoliko budu zatečeni. Nadalje, upitno je i koliko su sudionici bili iskreni pri odgovaranju na pitanja koja pripadaju subskali traženja pomoći jer kao što je ranije navedeno, subskala sadrži čestice koje se odnose na traženje ilegalne pomoći.

Treća hipoteza, prema kojoj se očekivalo da će negativne automatske misli koje odražavaju strah od razočarenja roditelja te suočavanje maštanjem/distrakcijom biti povezani s lošim akademskim uspjehom, jest potvrđena. Dobiveni rezultati ukazuju da je akademsko postignuće negativno povezano s negativnim automatskim mislima koje odražavaju strah od razočarenja roditelja ( $r = -0,37, p < 0,01$ ) i suočavanjem maštanjem/distrakcijom ( $r = -0,20, p < 0,05$ ), dok je pozitivno povezano sa suočavanjem usmjerenim na problem ( $r = 0,38, p < 0,01$ ). Premda su dobivene povezanosti statistički značajne, treba naglasiti da su korelacije niske. Najveća povezanost dobivena je između akademskog postignuća i suočavanja usmjerenog na problem. Brojni autori također su našli pozitivnu vezu između suočavanja usmjerenog na problem i postignuća. U školskoj situaciji ispitivanja znanja, Edwaed i Trimble (1992: prema Sorić, 1994) utvrdili su da je značajan prediktor učinka na ispitu suočavanje usmjereno na zadatak, i u negativnom, smislu suočavanje usmjereno na emocije (s tim da njihova subskala suočavanja usmjerenog na emocije sadrži čestice sadržajno slične subskali maštanje/distrakcija).

Što se tiče suočavanja maštanjem/distrakcijom, Folkman i Lazarus (1985: prema Sorić, 1994) u istraživanju stresne ispitne situacije utvrdili su da je suočavanje maštanjem povezano s nižim ocjenama na ispitu. Sorić (1994) također ukazuje na rezultate da uspješni učenici više koriste suočavanje usmjereno na problem, a manje suočavanje maštanjem/distrakcijom. Dobiveni rezultat koji govori o negativnoj povezanosti akademskog postignuća s negativnim automatskim mislima koje odražavaju strah od razočarenja roditelja, u skladu su s istraživanjima (Živčić-Bećirević 2003; Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009) koja upućuju da studenti, koji imaju manje misli koje odražavaju strah od razočarenja roditelja, postižu bolji akademski uspjeh. Također, u skladu su i s kliničkim iskustvima koja govore o opterećenosti studenata roditeljskim očekivanjima, čak i kada nisu jasno izrečena, već samo internalizirana od strane studenata (Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009). Čini se da razmišljanje o mogućim reakcijama roditelja, odnosno vlastitom neugodnom osjećaju zbog mogućeg razočaranja roditelja, predstavlja distraktor u ispitnoj situaciji te tako smanjuju njihovu uspješnost (Živčić-Bećirević, 2003). Stoga bi se moglo reći kako je kod dijela sudionika razmjerno rijetko djelovao neki treći faktor, npr. anksioznost.

Vrijedilo bi spomenuti i praktičan doprinos istraživanja. Ovaj rad upućuje na potrebu podučavanja studenata tehnikama za identifikaciju, procjenjivanje i modifikaciju negativnih automatskih misli kako bi im pomogli da bolje funkcioniraju u svakodnevnom životu. Kada se koriste, kognitivne tehnike dovode do ublažavanja emocionalne nelagode, povećanja koncentracije te poboljšanja efikasnosti u učenju. Povećanje uspješnosti u akademskim nastojanjima može poboljšati sliku o sebi i na taj način ublažiti nelagodu studenata i unaprijediti kvalitetu života.

### **Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja**

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je prigodan uzorak sudionika. Sudionici su studenti Filozofskog fakulteta u Osijeku, studijskih grupa koje imaju podjednak broj muških i ženskih studenata. Iz tog razloga dobiveni se rezultati ne mogu generalizirati. Nedostatak predstavlja i korištenje upitničkih mjera. Upitnik automatskih misli za vrijeme učenja i polaganja ispita, isto kao i Skala suočavanja s ispitnom situacijom mjere su samoiskaza, stoga su sudionici mogli davati socijalno poželjne odgovore ili su odgovori mogli biti pod utjecajem situacijskih faktora npr. motivacije, umora, trenutnog raspoloženja i sl. Nadalje, akademsko postignuće određeno je prosječnom ocjenom do tada položenih ispita, prema iskazu, studenata stoga se može reći da je riječ o relativno nepreciznoj mjeri. Treba uzeti u obzir da su podaci prikupljeni



tijekom ožujka i travnja, kada nema ispitnih rokova. Da bi se dobio bolji uvid u učestalost negativnih automatskih misli i načina suočavanja s ispitnom situacijom, buduća bi istraživanja trebala provesti za vrijeme ispitnih rokova, ili još bolje, nakon određenog ispita a dobivene rezultate analizirati u odnosu na postignuti uspjeh na konkretnim ispitima.

Premda se kod ispitivanja automatskih misli veća značajnost pridaje negativnim mislima jer nalazi ukazuju na to da su značajnije u objašnjenju psihopatologije (Prins i Hanevald, 1997; prema Živčić-Bećirević i Rački, 2006), dio autora bavi se izučavanjem uloge pozitivnih misli te omjera pozitivnih i negativnih kognicija u razvoju psihičkih poremećaja (Calvete i Connor-Smith, 2005; prema Juretić, 2008). Neki istraživači (Diaz i sur., 2001; prema Juretić, 2008; Juretić, 2008; Živčić-Bećirević, 2003) ukazuju na bitnu ulogu pozitivnih misli u postizanju uspjeha na ispitu, dok Mohorić (2006) izvještava kako su studenti, koji imaju veću prisutnost pozitivnih automatskih misli, zadovoljniji sobom kao studentima te da su i njihovi roditelji zadovoljni njihovim studiranjem. Jedan od mogućih prigovora ovom istraživanju je što se usmjerilo samo na negativne automatske misli, premda u samom istraživanju postoje podaci koji govore o najvećoj prisutnosti pozitivnih misli. Osim toga, kao što je ranije napisano, postoje nalazi drugih istraživanja koji govore u prilog pozitivnim mislima i kako one mogu ublažiti djelovanje negativnih automatskih misli u ispitnoj situaciji. Ukoliko se jave negativne automatske misli, trebalo bi se ohrabriti pozitivnim mislima i tako usmjeriti pažnju na zadatak i dosjećanje odgovora jer poznato je da negativne automatske misli skreću pažnju sa zadataka i smanjuju vjerojatnost uspješnog rješavanja (Juretić, 2008). Pozitivne misli opet djeluju motivirajuće, što dovodi do bolje pripreme za ispit i rezultira boljim akademskim postignućem (Mohorić, 2008). Stoga bi se u budućim istraživanjima jednaka pozornost trebala pridavati i pozitivnim i negativnim automatskim mislima.

## **ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos učestalosti pojavljivanja negativnih automatskih misli pri učenju i polaganju ispita, načina suočavanja s ispitnom situacijom s akademskim postignućem studenata.

Pretpostavka da postoji razlika u vrsti negativnih automatskih misli s obzirom na spol djelomično je potvrđena. Utvrđena razlika ukazuje na češću prisutnost negativnih automatskih misli koje odražavaju strah od neuspjeha kod ženskih sudionika. Suprotno očekivanjima, kod muških sudionika nije utvrđena češća prisutnost negativnih automatskih misli koje odražavaju nedostatak motivacije i interesa. Djelomično je potvrđena i pretpostavka o postojanju razlike u

načinima suočavanja s ispitnom situacijom s obzirom na spol. Kao što je i očekivano, ženski sudionici u većoj mjeri nego muški koriste suočavanje usmjereno na emocije. Premda je očekivano da će muški sudionici u većoj mjeri koristiti suočavanje usmjereno na problem, dobivena je statistički značajna razlika koja ukazuje da ženski sudionici u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na problem. Konačno, kao što je i očekivano, rezultati ukazuju da je akademsko postignuće negativno povezano s negativnim automatskim mislima koje odražavaju strah od razočarenja roditelja i suočavanjem maštanjem/distrakcijom. Također, postoji pozitivna povezanost akademskog postignuća sa suočavanjem usmjerenim na problem.

Akademsko obrazovanje predstavlja veliki izvor stresa. Ispitne situacije sastavni su dio života u kojima se opaža i procjenjuje učinak pojedinca u natjecateljskom okruženju u kojem napreduju uspješni, a zadržavaju se neuspješni. Zbog pritiska koji osjećaju, studentima se često javljaju negativne automatske misli koje izazivaju pad koncentracije i raspoloženja. Kako bi im se pomoglo, potrebno je poduzimati mjere prevencija i suzbijanja stresa, jednako kao i primjenjivati kognitivne tehnike za identifikaciju i modifikaciju negativnih automatskih misli.

## LITERATURA

- Beck, J.S. (2007). *Osnove kognitivne terapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brdar, I., Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi : koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju? *Psihologijske teme*, 15(1), 129-149.
- Calsbeek, H., Rijken, M., Bekkers, M.J.T.M., Berge Henegouwen, G.P. van, Dekker, J. (2006). Coping in adolescents and young adults with chronic digestive disorders: Impact on school and leisure activities. *Psychology & Health*, 21(4), 447-462.
- Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Davidović, N. (2003). *Provjera mogućnosti predikcije bihevioralnih namjera nazaposlenih osoba pomoću načina suočavanja sa stresom i eksternalnog lokusa kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Davidson, G.C., Neale, J.M. (2002). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Disner, S., Beevers, C.G., Haigh E.P., Beck, A.T. (2011). Neural mechanisms of cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 467-477.
- Havelka, M. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Jovanović, V. (2012). *Efekat srećnog i disforičnog afekta i vulnerabilnosti za depresiju na proces pažnje: studija očnih pokreta*. Neobjavljena doktorska disertacija. Novi Sad: Odsek za psihologiju Filozofskog Fakulteta u Novom Sadu.
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoeфикаsnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. *Psihologijske teme*, 17(1), 15-36.
- Kalebić Maglica, B. (2007a). Povezanost Eysenckovih dimenzija ličnosti, kognitivnih procjena i strategija suočavanja sa stresom s raspoloženjem adolescenata. *Društvena istraživanja*, 16, 917-941.

- Kalebić Maglica, B. (2007b). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16, 1-26.
- Kalebić Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15, 7-24.
- Lacković-Grgin, K.(2000). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K., Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 6, 461-475.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R.S. (1993.) From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-21.
- Lončarić, D. (2008). Analiza obrazaca suočavanja sa školskim neuspjehom: Kognitivne procjene i ishodi suočavanja. *Društvena istraživanja*, 17(3), 573-592.
- Lončarić, D. (2007). Identifikacija obrazaca suočavanja sa školskim neuspjehom. *Suvremena psihologija*, 10(1), 55-76.
- Markanović, D. (2005). *Odnos tolerancije boli i nekih tehnika kontrole boli s lokusom kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Matešić, K., Ružoč, V., Matešić, ml., K. Odnos između osobina ličnosti mjerenih BFQ upitnikom i školskog uspjeha kod učenika gimnazija. *Odgojne znanosti*, 11(1), 171-181.
- Matešić, ml., K., Zarevski, P. (2008). Povezanost opće inteligencije i dimenzija ličnosti sa školskim postignućem. *Metodika*, 9, 260-270.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76.

- Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnog i objektivnog akademskog postignuća studenata. *Psihologijske teme*, 17(1), 1-14.
- Otaibi, S.M.B. al. (2012). The relationship between cognitive dissonance and the big-5 factors model of the personality and the academic achievement in a sample of female students at the University of Umm Al Qura. *Education*, 132(3), 607-624.
- Pahorić, T. (2008). Povezanost situacijske anksioznosti s brojem opravdanih izostanaka i školskim uspjehom učenika osnovne škole. *Napredak*, 149(3), 312-325.
- Petz, B. (ur.) (2005). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Petz, B. (1999). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rajević, A. (2003). *Prilog ispitivanju nekih odrednica i ishoda proaktivnog suočavanja*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Rathus, S.A. (2000). *Temelji psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sorić, I (1998). *Usporedba osnovnih postavki Weinoreve i Lazarusove teorije emocija u školskoj situaciji ispitivanja znanja*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Sorić, I. (1994). *Kauzalne atribucije i strategije suočavanja u školskoj situaciji ispitivanja znanja*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vulić-Prtorić, A. (2007). *Depresivnost u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vulić-Prtorić, A. (1997). Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 36(13), 135-146.
- Žebec, M.S., Šakić, M., Kotrla Topić, M. (2009). Analiza odnosa brzine obrade podataka, razumijevanja pročitano i školskog uspjeha u učenika nižih razreda osnovne škole. *Društvena istraživanja*, 18, 763-784.
- Živčić-Bećirević, I. (2003). Uloga automatskih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata. *Društvena istraživanja*, 12(5), 703-720.

- Živčić-Bećirević, I., Juretić, J., Miljević, M. (2009). Uloga metakognitivnih vjerovanja, automatskih misli za vrijeme učenja i atribucija uspjeha u objašnjenju ispitne anksioznosti i akademskog uspjeha studenata. *Psiholgijske teme*, 18(1), 119-136.
- Živčić-Bećirević, I., Rački, Ž. (2006). Uloga automatskih misli, navika učenja i ispitne anksioznosti u objašnjenju školskog uspjeha i zadovoljstva učenika. *Društvena istraživanja*, 15(6), 987-1004.